

Abstrakt

Název: Paleolitická dieta

Cíl: Cílem bakalářské práce je prostudovat dostupné materiály o Paleo Diet a následně ji zhodnotit. Zjistit, jestli je v České republice povědomí o Paleo Diet. Dále zjistit, jaké jsou zkušenosti se stravováním podle Paleo Diet a jestli je možné ji aplikovat v našem prostředí.

Metody: Jako zdroj informací posloužila vytvořená anketa. Výzkumný soubor se skládal s respondentů, u kterých byl předpoklad, že mají zkušenosti s Paleo Diet. Výsledky jsou prezentovány pomocí tabulek četností a grafů prostřednictvím funkcí v Excelu nebo analýzy dat na www.survio.cz.

Výsledky: Na základě prostudované literatury a získaných informací prostřednictvím rozeslané ankety bylo zjištěno, že i v České republice mají někteří lidé zkušenosti a Paleo Diet, a že jí hodnotí pozitivně. Důležitou roli v problematice hraje i pohybová aktivita, která je významná v životním stylu podle Paleo Diet. Aplikovatelnost v našich podmínkách by neměla být problémem z hlediska dostupnosti potravin. Ovšem Paleo Diet zatím zůstává kontroverzním tématem.

Klíčová slova: paleolitická dieta, výživa, zdravá výživa, antropologie, životní styl